

Какво представлява кълнът?

Кълнът е малката енергийна резерва, която придружава зърното – подобно на жълтъка на яйцето, който ще осигури на развиващото се пиленце средства за оцеляване. Кълнът на пшениченото или овесеното зърно играе ролята на жълтък и доставя на зърното енергийните запаси, необходими му, за да дочака зрелостта си.

На какво е богат кълнът?

Енергийният запас, съсредоточен в толкова малко пространство, е богат на мазнини - веществата, които разполагат с най-много калории в най-малък обем.

Как да ковсумираме триците – с или без кълнове?

Ако спазвате диета за отслабване или просто контролирате теглото си и поемате по няколко супени лъжици трици на ден, по-добре е да избягвате кълновете. Но ако консумирате само една супена лъжица трици на ден или използвате триците с друга цел, не заради свръхтеглото си, няма причина да отстранявате кълновете, защото те са съставени от доброкачествени мастни киселини. Да не говорим, че още повече подобряват вкуса на триците.

Някои хора не правят разлика между трици с кълнове и без кълнове, други дори ги предпочитат без кълнове, но ако усещате разлика във вкуса и тя ви харесва, не се колебайте, запазете кълновете. Удоволствието е първият съюзник на всеки, който желае да контролира храненето си и килограмите си.